

Einige Worte vorweg

Gespräch in der Sauna: Ein Vater erzählt dem Therapeuten wie fleißig und vernünftig sein älterer Sohn sei und wie im Gegensatz dazu sein jüngere Sohn kein Interesse an der Schule hat, sich auch nicht um das Geschäft kümmert und nach Hause kommt, wann er will. Ohne die Frage: „Was kann ich tun?“ in dieser therapeutisch denkbar ungeeigneten Umgebung abzuwarten, stellt F. Caby stattdessen die Frage „Warum darf er das?“. Verblüffung und Stille folgen, und ein zufälliges Zusammentreffen ein Jahr später zeigt, dass durch diese Frage die familiäre Situation geändert wurde.

Im Alltag einer kinder- und jugendärztlichen Praxis kommen viele Problemsituationen zur Sprache: Schlafstörungen, Einnässen, Aggressionen, Geschwisterrivalität, Tics. Sie müssen kurzfristig und mit möglichst geringem Zeitaufwand bewältigt und die Eltern entsprechend beraten werden. Ausgeprägte Störungen benötigen dagegen viel Zeit und ein spezifisches Setting. So sind alle psychischen Störungen – von ADHS, über Ängste, Depressionen bis zum Autismus – Themen, derer sich verschiedene Fachgruppen annehmen. Neben Kinder- und Jugendärzten und Kinder- und Jugendpsychiatern beschäftigen sich Psychotherapeuten, Psychologen und Heilpädagogen, aber auch Heilmittelebringer – Ergotherapeuten, Logopäden u. a. – mit den Folgen psychischer und pädagogischer Probleme in Familien.

Bei der Beratung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen kommt der Therapeut nicht selten in eine Situation, in der es plötzlich nicht weitergeht. Das Gespräch dreht sich im Kreise, die Beteiligten sind stur, beharren auf ihren Aussagen, machen Vorwürfe, lassen nicht mit sich reden. Der Therapeut sucht nach einem Ausweg und gräbt in seiner Erinnerung: Irgendwann hat eine bestimmte Technik oder Frage in einer ähnlichen Situation zum Erfolg geführt. Aber was war es nur? Dem Büchlein des Ehepaars Caby kommt das Verdienst zu, viele dieser kleinen Tipps und Tricks – manche altbekannt, manche erfrischend neu und überzeugend – gesammelt und zusammengefasst zu haben. Das Buch will dabei sicher nicht den Wert etablierter Therapieverfahren schmälern und Ausbildung und Lehrbücher ersetzen, aber hier stehen praktische Anregungen und Hilfen in verständlicher und nachvollziehbarer Form zur Verfügung, die im Alltag hochwillkommen sind. Wenn man lernt, im rechten Moment die richtige Frage zu stellen, wie im Beispiel oben, oder den Gesprächsteilnehmern die richtige Aufgabe zuzuteilen, sind viele Situationen besser zu bewältigen und ein therapeutischer Fortschritt zu erreichen. Hier zeigt sich neben der langjährigen Erfahrung und dem umfassenden psychotherapeutischen Wissen auch, wie nützlich die fachübergreifende Zusammenarbeit (z. B. in der Familie Caby) in der Betreuung der Patienten ist.

Ich bin sicher, dass dieses Büchlein nicht den Weg der meisten Schatzkisten gehen wird – auf einer einsamen Insel tief im Sand vergraben zu werden – sondern dass dieses Schatzkästchen in Griffnähe stehen wird bei jedem, der im Gespräch therapeutisch mit Menschen umgeht. Es wird die Arbeitsmöglichkeiten erweitern und zum Gelingen so mancher Sitzung beitragen. Es ist hilfreich für Ärzte und Psychotherapeuten, aber auch für Heilmittelerbringer und Pädagogen. Und außerdem macht es Spaß darin zu lesen. Darum wünsche ich dem Buch eine große Verbreitung.

Dr. Klaus Skrodzki

Liebe Entdeckerinnen und Entdecker einer Schatztruhe!

Selten hat man das Glück, einen Schatz zu finden. Sie haben es geschafft. Wunderbar!

Aber wie Sie wissen, hat es mit einem Schatz immer eine besondere Bewandnis. Manch einer findet einen Schatz, hält nun alles für gewonnen und hat nach kurzer Zeit alles verloren, weil er nicht sorgfältig damit umgegangen ist.

So ist das auch bei diesem Schatz. Wer die einzelnen wertvollen Stücke aus der Schatzkiste nimmt, muss sie sorgfältig und liebevoll behandeln, wenn sie ihren Wert behalten sollen. Er darf die Perlen, die er vielleicht findet – so sagt es schon das Sprichwort, wenn auch mit harten Worten – nicht einfach „vor die Säue werfen“, sondern sollte seinem Gegenüber voller Respekt als einem wertvollen Menschen begegnen, der für sich und seine Familienmitglieder das Beste erreichen möchte, der am besten entscheiden kann, was für ihn und seine Familienmitglieder gut ist, und der beispielsweise seine Kinder liebt, Positives über sie hören will und an ihrer möglichst guten Entwicklung interessiert ist. In diesem Licht erstrahlen die einzelnen Stücke aus der Schatzkiste, und Sie haben die Chance, dass sie ihre volle Wirkung entfalten.

Dazu gehört aber noch mehr: Jede dieser Kostbarkeiten will genau betrachtet sein, von allen drei, vier, fünf Seiten, von oben und von unten. Nehmen Sie sich Zeit! „Genauern“ Sie immer wieder, bei jedem neuen Blick, fragen Sie Ihre Klienten, wie genau sie das wunderbare Stück sehen und was genau sie erkennen, welche einzelnen Gedanken ihnen dazu kommen und wie genau sie es vielleicht nutzen möchten. Wollen Ihre Klienten ihr Fundstück als Schatz an einem sicheren Platz verwahren, wollen sie ihm einen Ehrenplatz zu Hause in ihrer Wohnung geben oder wollen sie es als Schmuckstück tragen? Möglicherweise können sie sich nicht so schnell entscheiden. Dann regen Sie Ihre Klienten doch an, ihr Fundstück mit nach Hause zu nehmen und ganz konkret zu erproben, wie sie es am besten verwenden könnten. Möglicherweise kommen Sie dabei zu dem Ergebnis, dass es doch nicht so gut zu ihnen passt. Dann können Sie erneut in Ihre Schatzkiste greifen und eine andere Kostbarkeit präsentieren. Gehen Sie damit aber genauso sorgfältig um wie mit der ersten! Betrachten Sie zusammen mit Ihren Klienten auch diese ganz genau, wenden Sie sie zu allen Seiten hin und achten Sie auf jedes kleine Detail.

Im ungünstigsten Fall – aber der ist selten – finden Sie in Ihrer Kiste nichts, das zu diesen Klienten wirklich passt. Aber in jedem Fall erfahren die Klienten die Art, wie Sie Kostbarkeiten anfassen und betrachten, wie Sie sie achtsam und ehrfurchtsvoll behandeln, und es besteht die gute Chance, dass die Klienten mit geschärftem Auge auf ihrem weiteren Lebensweg eine Kostbarkeit finden, die sie nun in der Art, wie sie es bei Ihnen erlebt haben, sorgfältig und liebevoll betrachten und plötzlich als den Schatz entdecken, den sie schon lange gesucht haben.

Eigentlich müsste ich sagen: Sie haben eine Schatzkiste gefunden. Aber die vielen Kostbarkeiten, die in dieser Schatzkiste lagern, wollen noch entdeckt werden. Heinz von Foerster würde sagen: „Sie wollen nicht nur gefunden, sie wollen erfunden werden.“ Dabei wünsche ich Ihnen viel Glück!

Ihr Wilhelm Rotthaus

Wichtige Hinweise

Wir möchten vor der Lektüre darauf hinweisen, dass der Einfachheit halber die männliche Form gewählt wurde, um den Lesefluss nicht zu stören.

In der Beschreibung der Interventionen wird von Klienten gesprochen. Damit sind selbstverständlich auch die Patienten, Kunden oder Mandanten gemeint.

Der Arzt, Therapeut oder Behandelnde ist gleichzusetzen mit dem Berater.

In vielen der Beispiele findet sich daher auch der Begriff der Sprechstunde, manchmal der des Beratungsgesprächs oder der Therapiesitzung. Alle Situationen haben, auch wenn sie in unterschiedlichen beruflichen Kontexten angesiedelt sind, eines gemeinsam: Es handelt sich um ein Gespräch zwischen einer oder mehreren Person(en) mit einem Anliegen und einem Experten, der um Rat gebeten wird.

Dieser Rahmen sollte daher ebenfalls Anlass sein, den Kreis der Nutzer genauer zu benennen, der von diesem Buch profitieren könnte. Die Schatzkiste ist das Ergebnis der langjährigen Begegnungen mit Kollegen im Rahmen von Tagungen und Weiterbildungen und der täglichen Arbeit in Praxis und Lehre.

Anfangs wurden die Ideen und Ansätze speziell für kinder- und jugendärztliche sowie kinder- und jugendpsychiatrische Kollegen und Kolleginnen zusammengestellt. Im Verlauf stellte sich aber heraus, dass weitere Berufsgruppen unsere Vorschläge als hilfreich und nutzbringend aufgreifen könnten, so dass sich der Reigen der Anwender um Psychologen, (Kinder- und Jugendlichen-) Psychotherapeuten, Allgemeinmediziner, Sozialarbeiter bzw. Sozialpädagogen sowie Lehrer erweitert hat und ggf. noch weitere Personengruppen ansprechen könnte, die bisher nicht ins Blickfeld gerückt sind.

Es wird an einigen Stellen auch auf die Grenzen zwischen z. B. der Pädiatrie und der Kinder- und Jugendpsychiatrie verwiesen. Einige Interventionen sind dazu mit Warnhinweisen versehen, weil sie nicht beliebig einsetzbar sind.

Neben dem Kreis der Nutzer muss in gleicher Weise der Personenkreis unserer Klienten noch einmal betrachtet werden. Die Interventionen wurden in der Regel im kinder- und jugendpsychiatrischen Arbeitsfeld sowie in der kinder- und jugendärztlichen Praxis erprobt und weiterentwickelt. Somit wurde schwerpunktmäßig mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gearbeitet, aber aufgrund des systemischen und familientherapeutischen Vorgehens gleichzeitig auch mit Erwachsenen, Paaren, Eltern, Gruppen und Teams.

Methoden, die bei jüngeren Kindern gut funktionieren, haben manchmal auch bei anderen Altersgruppen erstaunliche Effekte gezeigt. Genauso waren einige Ideen, die wir Kindern vielleicht im ersten Moment noch nicht zugetraut hätten, dann plötzlich wunderbar möglich.

Zu guter Letzt möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass die hier beschriebenen Interventionen keine Psychotherapieausbildung ersetzen. Sie sollen lediglich die Arbeit mit unseren Kunden erleichtern.

Sämtliche Interventionen können außerdem durch Kreativität und Fantasie für weitere Indikationen umgeändert und auf andere Altersbereiche erweitert werden.

Alles soll nur eine Anregung sein.

Die genannten Auffälligkeiten sind besonders häufige Anliegen oder Verhaltensweisen, bei denen wir oft schon mit den beschriebenen Methoden erfolgreich gearbeitet haben.

Die Autoren

Vorwort zur 2. Auflage

Mach doch mal was anderes und lass dich überraschen!

Genau das haben wir gemacht, als wir „Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste“ endlich geschrieben und dann auch noch veröffentlicht haben. Wir ließen uns überraschen, und wir wurden überrascht – und zwar angenehm. Nicht nur durch die Zahl der verkauften Exemplare, sondern vor allem durch die vielen positiven Rückmeldungen, die wir von Kolleginnen und Kollegen, Freunden, aber auch von Eltern oder aus anderen Berufsgruppen bekamen.

Ursprünglich war das Ringbuch für den Schreibtisch des Pädiaters gedacht, der während seiner Sprechstunde mal schnell hineinblättern soll, wenn es mit Patienten und ihren nicht nur medizinisch-pädiatrischen Anliegen nicht vorangeht.

Für uns erstaunlich – nun liegt das Büchlein auch auf den Schreibtischen oder steht im Regal dieser Kolleginnen und Kollegen: Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Pädagogen, Hausärzte, Logopäden, Ergotherapeuten, Mitarbeiter aus der Jugendhilfe usw.

Das hat uns sehr gefreut.

Die Rückmeldungen und Hinweise der Kolleginnen und Kollegen, allen voran Jürgen Hargens, haben uns dazu veranlasst, die Funde aus der Schatzkiste noch einmal durchzugehen und an der einen oder anderen Stelle zu optimieren, zu verändern oder zu ergänzen. Damit hat sich allerdings der Inhalt nicht geändert, so dass die zweite Ausgabe eine Verbesserung der ersten ist.

In der Zwischenzeit haben wir natürlich neue Erfahrungen gemacht oder Neues von anderen Kollegen geschildert bekommen. Diese Dinge haben wir getreu dem Motto von Steve de Shazer „Wenn Dinge gut laufen, dann tue mehr davon!“ weitergeführt und haben angefangen, an Teil 2 der Schatzkiste zu arbeiten. Wir hoffen dafür auf eine ähnlich gute Resonanz.*

Vielen Dank an alle Kolleginnen und Kollegen, die mit ihren Anregungen geholfen haben, die Schatzkiste noch etwas spannender zu machen ...

Andrea und Filip Caby im Februar 2011

* Anm. des Verlages: Seit 2011 lieferbar unter der Bestell-Nr. 9423.

Vorwort zur 4. Auflage

2009 haben wir uns auf eine Reise begeben, die uns weitere Schätze beschert hat. Wir haben neue Erfahrungen gemacht, Kollegen haben experimentiert und Patienten haben uns neue Perspektiven eröffnet. Diese dritte Auflage möchten wir daher nutzen, um Einiges zu ergänzen, zu ändern oder Dinge neu hinzuzufügen.

Diese Auflage ist also eine Neu-Auflage, in der Gutes beibehalten, Verbesserungswürdiges verbessert und Fehlendes ergänzt wurde.

Da gerade die Aufteilung des Buches zu gefallen scheint, wurde sie unverändert beibehalten, bis auf einzelne Abschnitte zur Psychoedukation bei den Indikationen. Wir finden es wichtig, die Klienten und Patienten möglichst gut über ihre jeweiligen Symptome aufzuklären und die Verbindung zu den Abläufen im Gehirn zu erläutern.

Die Überarbeitung hat uns angeregt weiterzudenken.

Wir hoffen, dass der Leser sich ebenso angeregt fühlt dies zu tun.

Andrea und Filip Caby im Frühjahr 2017